بررسی سطح ۹۵

کتابی درمورد روانشناسی تکامل

نویسنده: شکوفه حسین‌پور

لیست کامل کتابام رو می‌تونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

.

.

.

مقدمه

امروز با اینکه دنیا مثل همیشه آشفته است، اما احساس خوبی دارم.

رفتم چندتا سایت کاریابی رو گشتم و برای بعضی جاها هم سرخورد رزومه و پیشنهاد فرستادم، درحالیکه لزوما به شغل جدیدی نیاز ندارم. صرفا شاید چون سالها شغلم مدام تغییر کرد و بی ثبات بوده، ثبات فعلی برام عجیبه.

دیشب بدون نیت خاصی خوابیدم، شاید تنها خواسته‌ام این بود که ایده ی جدیدی برای نوشتن کتابم پیدا کنم. خواب یه گربه ی کوچک رو دیدم که حامله بود و میخواست بچه‌شو به دنیا بیاره و برای همین، بیقراری میکرد.

سعی داشتم کمکش کنم که کمتر درد بکشه. اون مدام میرید و تمام دست و بالم رو عنی کرد. خیلی دلم به حالش میسوخت.

"گربه" برای من، نماد فراغت و سرگرمیه. اونها موجودات خوش گذرونی هستن و مسئولیت خاصی هم قبول نمیکنن، در عین اینکه میتونن خیلی باهوش باشن؛ اما بچه‌دار شدن، مسئولیت جدیدی درست میکنه.

منم دنبال یه سرگرمی هستم و پیدا کردنش برام سخت شده. و واقعا سرگرمی ای که دنبالشم مثل زاییدن توله گربه است. هرچقدر هم سرگرم کننده باشه، باز هم نیاز به تلاش و مسئولیت پذیری داره.

بهتره قبل از اینکه بی‌حوصلگی، بیشتر از این انرژیمو خراب کنه، سراغ نوشتن کتاب جدیدی درمورد سطوح

تکامل روانی برم. این مدت سعی کردم یه رمان بنویسم ولی جذبم نکرد و حتی کمی سعی کردم درمورد برنامه نویسی بخونم، اما برام جالب نبود. برمیگردم سراغ کار خودم.

.

.

.

بررسی سطح ۹۵

ساعت ۲ بعد از ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۹۵ تمرکز کردم. چیز چندان منسجم و معناداری یادم نیست، صرفا اتمسفر خواب‌هامو دوست داشتم.

خواب میدیدم که توی یک محیط آموزشی بزرگسال هستم. هوا بارونی و پاییزی بود و همکلاسی‌هام سرزنده به نظر میرسیدن.

یه همکلاسیم توجهمو جلب کرد. ما با هم توی محوطه و کنار جایی مثل یک دریاچه بودیم. اون داشت با موبایل حرف میزد و می‌تونستم حس کنم که عاشق شده و داره با معشوقش درمورد سرگرمی های مشترکشون و روزی که پشت سر گذاشته حرف میزنه.

اون زن زیبا و محبوبی به حساب اومد و دیدن خوشحالیش، برام جالب بود. اما چیزی که واضحه اینه که از مسیر رشدش در جامعه خوشم نمی اومد و مسیرش رو غیراخلاقی میدونستم.

بعد از تموم شدن تماسش، میخواست از دفترچه اش استفاده کنه اما متوجه شد که عینکش رو نیاورده.

من یکی از عینکامو بهش دادم. این عینک ارزون و کهنه، درواقع متعلق به سال های ابتدایی ضعیف شدن چشم خواهرم بود و بعدش مناسب چشم من شد.

اون زن هم ازش استفاده کرد و به نظرش مناسب مطالعه بود.

اما اون عینک اصلا برای مطالعه نیست و من برای دیدن چیزای نزدیک، مشکل خاصی ندارم.

دغدغه‌ی من، چیزهای دوره.

توی این خوابم کمی مضطرب بودم و به مسیر یک قطار نگاه میکردم. اون پاییز خوش رنگ و اون اتمسفر خوب دانشگاه، درنظرم چرت و پرتی بیش نبود و اصلا حس خوبی نسبت به جامعه نداشتم.

.

.

.

توی خواب دیگه‌ای میدیدم که برای مهمونی، به یه ویلای جالب رفتیم و فضا یه جورایی جنون‌آمیز، تاریک و کمی تجملی بود.

ظاهر ماجرا خوب جلوه میکرد. آدما شاد بودن، حرف میزدن، اغلب همدیگه رو خیلی‌وقت بود که میشناختیم ولی نمیتونم توصیف کنم که چقدر ازشون بدم می اومد.

توی اون موقعیت، تحریک شدم که به هر طریقی بچزونمشون و اصلا برام اهمیتی نداشت که کارم ممکنه چه عواقبی داشته باشه. میخواستم شوهر یکیشونو اغوا کنم، درحالیکه حتی از خود شوهره هم خوشم نمی اومد.

ولی فکر کنم درنهایت این کارو انجام ندادم. حس کردم بعدا پشیمون میشم و کینه ای که ازشون دارم، با این کارا سبک نمیشه.

.

.

.

درک اینکه چه چیزی توی خواب های امروزم مشابه و جدید بود برام سخته. توی هر دو خواب، نوعی حس ناامیدی رو تجربه میکردم. ظاهر اتمسفر اطرافم خوب بود و آدما خوشحال بودن اما فساد و تاریکی درون آدما و جامعه هم حسابی روی مخم بود.

من توی هر دو خواب، منتظر که چه عرض کنم، یقین داشتم که قراره اتفاقات بدی بیوفته و روزهای سختی

از راه برسن و همین باعث میشد که برای انتقام‌جویی، پیشقدم نشم.

من نمی‌تونستم به افراد درون خواب هام بگم که چرا ازشون بدم میاد یا ایراد کارشون چیه و قراره چجوری بابت تصمیمات بدشون عذاب بکشن. اونها به روش خودشون ایمان داشتن. اونها خودشون رو طرف درست ماجرا میدیدن، ولی راستش زیاد مطمئن نیستم؛ به نظرم بخشی از وجودشون همیشه میدونه که دارن چیکار میکنن، فقط نمیتونن بدترین اتفاقات ممکنی که قراره برای خودشون یا جامعه بیوفته رو تجسم کنن.

حتی اگر از آسمون بارون بیاد و رودخونه ها پر از آب بشن و باغ ها پر از درخت و میوه بشن، حتی اگر یه عالمه طلا پیدا بشه یا از کوه ها چشمه بجوشه، باز هم

کشتی خودخواهی، دروغ و ریاکاری، به جای خوبی نمیرسه.

فکر نمیکنم که هیچ بهشتی برای جست و جو کردن وجود داشته باشه و فکر میکنم این مهارت های روانی، بیشتر از هر چیزی کمک میکنه که بتونی توی هر جامعه و سطحی، به سفر ادامه بدی و تجربه کسب کنی.

.

.

.

ساعت ۵ و نیم بعد از ظهره. حس میکنم الگوی غالب خواب‌های جدیدم رو فهمیدم ولی نمیدونم دقیقا چه اسمی برای سطح ۹۵ مناسبه.

توی خواب جدیدم هم میدیدم در دوره ی عاشقانه و خوبی از زندگیم هستم اما کینه و قصد انتقام‌جویی و نفرتی که از بعضی ها داشتم، به ذهنم می اومد. چیزی که باعث میشد به دنبال انتقام نرم این بود که میدونستم شرایط قراره تغییر کنه و دوره ای از جنگ، پیش روی جامعه است.

زندگی من لزوما در معرض آسیب نبود ولی اگر آسیبی میدید هم برام اهمیتی نداشت چون من استفاده ای که میخواستم رو از زندگیم بردم. اما این شرایط جدید، میتونست حتی کمکم کنه که به شکل رضایت بخش تری انتقام بگیرم یا حتی سقوط و رنج کشیدن افراد مد نظرم رو بدون اینکه دستم به خونشون آلوده بشه ببینم.

توی تمام خواب های جدیدم، میل انتقام جویی زیادی دارم، و کینه رو عمیقا در قلبم احساس میکنم اما در عین حال، در این خواب ها در مقابل کینه ام منفعل و بی تفاوت میشم یا سعی میکنم حواسمو ازش پرت کنم.

انگیزه ام هم تقریبا مشترکه. چون میدونم شرایط قراره تغییر کنه و ارزشش رو نداره که خون خودمو کثیف کنم.

توی این خواب ها، لزوما موقعیتی برای انتقام‌جویی بهنجار هم نبود و کاری که برام دشوار جلوه میکرد، بی‌تفاوتی نشون دادن به حس کینه بود.

آیا مدیریت حس کینه یا بی تفاوتی نسبت به کینه، میتونه عنوان مناسبی برای این سطح باشه؟

.

.

.

ساعت ۱ ظهره. دیشب بیشتر از اینکه برای شناخت سطح ۹۵ تمرکز کنم، با این سوال به خواب رفتم که باید به زندگی فعلیم، به چشم چه پدیده‌ای نگاه کنم؟ انتخاب های نسبتا مختلفی وجود داره ولی نمیدونم ازنظر شهودم، کدوم یکیش درست تره.

آیا باید به چشم یک تبعید و محلی برای پس دادن تاوان نگاه کنم؟ آیا به چشم یک نفرین نگاهش کنم؟ یا فقط تحملش کنم؟ بهش افتخار کنم یا بی‌تفاوت باشم و مثل هر نوع زندگی دیگه ای درنظرش بگیرم؟

در دنیای خواب میدیدم که سال تحصیلی جدید در دبیرستان شروع شده. هرچند محیط مدرسه، شبیه به مدرسه ی دوره ی راهنماییم بود.

بیشتر بابت کنجکاوی و بیکاری به مدرسه رفتم. در اونجا، همکلاسی های سابقم رو دیدم. اونها مدرسه رو جدی گرفته بودن و داشتن خودشون رو برای دوره ی جدیدی از یادگیری اون مفاهیم پایه، آماده میکردن.

حتی وقتی دیدن که من به شکل بی خیالی در حال گشت و گذار هستم و حتی لباسمو مرتب نپوشیدم هم درب کلاسشون رو روی من بستن تا روی گروه سرودشون تمرکز کنن.

من واقعا مشغول تفریح بودم. یه چیز دیسک مانند رو زیر پام گذاشته بودم و همراه با خودم معلقش کرده بودم. برای پرواز، به اون دیسک نیازی نداشتم و صرفا با قدرت پرواز خودم، اونو هم معلق کردم. یه کیبورد زپرتی هم گرفته بودم توی دستم و وانمود میکردم که به کمک این کیبورد، دیسک رو معلق نگه داشتم.

این کارو انجام میدادم چون میخواستم بقیه فکر کنن که پولدار شدم و همچین وسیله ای خریدم و به شکل احمقانه ای، روم نمیشد که نشون بدم قدرت پرواز دارم. دوست داشتم پرواز کنم، بدون اینکه کسی بفهمه قدرت خودمه.

پرواز، یه جورایی سرگرم کننده بود و لذت گشتن توی اون محیط احمقانه رو چند برابر میکرد. پرواز برام مثل یه بازی بود.

به همه ی کلاسا یه نگاهی انداختم و برام عجیب بود که هیچ چیز تغییر نکرده و بعضا دچار پسرفت هم شدن و از معلم های ضعیف تری دارن استفاده میکنن.

از سالن مدرسه اومدم بیرون و جلوی در ورودی بودم که یکی از معلم های دبیرستانم رو دیدم. اون چند کتاب پایه ی علوم انسانی مثل جامعه شناسی، اقتصاد

و روانشناسی رو درس میداد. شاید عجیب باشه که چطور همه رو تدریس میکرد. این کتابا محتوای ساده‌ای داشتن و تعداد معلم و مزیت های معلمی هم اونقدر زیاد نیست که بتونن برای هرکدوم، یه معلم متخصص و جدا بیارن. حتی توی دانشگاه هم بعضا پیش می اومد که یه استاد، چند درس مثل جغرافیا و جامعه شناسی و تاریخ تخصصی درس بده.

خلاصه، با خانوم معلم، مشغول حرف زدن شدم. در اون لحظه یادم اومد که من خیلی‌وقته دوره ی دبیرستان رو تموم کردم و دانشگاه هم رفتم. روم نمیشد به معلمم بگم که دانشگاه رو ترک کردم. ولی اون باهام خوب برخورد کرد. انگار اونم یادش نمی‌اومد که درس من و خیلی از هم کلاسی هام تموم شد.

این برام تصویری از تناسخ پیدا کردنه. همه اش حس میکنی اول راهی و درست نمیدونی که چه چیزایی رو از تناسخات قبلیت با خودت آوردی. من در ابعاد بالا، اگر درست یادم باشه، یه مدت رشته ی ادبیات داستانی یا شاید هم ادبیات خوندم، بعدش رفتم روانشناسی و توی زندگی فعلیم، همین رشته است که میتونم درموردش کنجکاوی کنم. هرچند جامعه شون منو نمیپذیره اما صحبت سر اینه که من دارم درمورد چه رشته ای، مطالعه میکنم و به کمکش، متاع ذهنیمو میسازم.

روانشناسی بهم کمک میکنه که سرپا وایسم و تعادل زندگیمو حفظ کنم. فعالیت شغلیم، وابستگی زیادی به مطالعه ی آزادم درمورد روانشناسی داره. شاید این کار

رو کاملا شبیه روانشناسای زمینی انجام ندم اما درمورد روانشناسی، کنجکاوی میکنم.

توی خوابم، معلمم ازم خواست که چند قلمه ی گیاه رو براش نگه دارم و کمی بیشتر پرورش بدم چون خودش نمیتونه اونها رو به جای دوری ببره و پرورششون رو ادامه بده.

اون گیاها خیلی قشنگ بودن و منم زمین کافی برای کاشتشون رو داشتم. در اون لحظه، در توان خودم میدیدم که این کار رو انجام بدم.

معلمم میگفت که یک زن، این گیاها رو بهش هدیه داده. دور گیاها، چند نون محلی پیچیده شده بود که تازه نگهشون داره. این کار برام عجیبه ولی در اون لحظه، منطقی به نظر میرسید.

طبیعتا دیگه نمیشد از نون ها استفاده کرد چون کثیف و گلی شده بودن ولی وقتی معلمم رفت، همکلاسی‌های موذیم اومدن و ضمن اینکه منو شرور و بی ادب خطاب کردن، تصمیم گرفتن که اون نون ها رو بخورن.

من که میتونستم فوری اون گیاها رو به خونه ببرم و دیگه نیازی به اون نون ها نبود ولی انگل گرفتن، روی شاخ اونایی بود که قصد خوردن نون ها رو داشتن. آخه ابلها چرا نون کثیف میخورید؟

.

.

.

ساعت ۲ و چهل و هشت دقیقه ی شبه. اینجا معمولا مهمون واقعی نداره. آدم فیزیکی نمیاد، ولی هربار هم

که کسی میاد، بیشتر یاد این میوفتم که چقدر از کسایی که واقعا دوستشون دارم دور هستم.

امروز فهمیدم که چرا هرچقدر هم به فیلمای هالیوودی نگاه میکنم، باز هم اینقدر با فرهنگای اونور اقیانوس، احساس غریبگی دارم. خاورمیانه جای آشفته‌ایه ولی ایران، تقاطع چیزایی هست که من رو یاد بزرگترین تعلقاتم میندازه.

احساس میکنم که سفرم در این دنیا رو با شما شروع کردم، نه با والدین و تمدن سیریان، و برای همینه که حتی با وجود فاصله گرفتن از روحم در یک زندگی زمینی، هرچیزی رو باور نکنم، قادر به انکار کردن شما نیستم و رنج از دست دادن و دوری ازتون، در عین رنج دادن، دلیل صبوری و دلخوشیم هست. دلخوشیم

از زندگی ای که پشت سر گذاشتم، حتی با اینکه، قادر به جنگیدن و حفظ بقا نبودم.

هر اناری با پوست سوخته اش، به نحوی که درک نمیکنم، منو به یاد تو میندازه. البته که انار هر زمینی فرق میکنه. اگر از ایران برم، میدونم که بیشتر احساس تنهایی دارم و دلتنگتون میشم و احساس میکنم که بیشتر ازتون دور شدم. جنگ بزرگ، نصف خونه ی من رو خراب کرد ولی بعدش هم از بقیه ی خونه ام دور شدم.

دلم خوشه که شاید عروس رپتایل ها بشم و سامحو منو دوست بداره، ولی ترس اینکه اونجا هم پذیرفته نشم و غربت بکشم رو دارم.

دیگه حرف از نگرانی گذشته، از خیلی از دوستای لمورم ناامیدم و دست کشیدم و فکر میکنم زخم و درد

قلبم، بیشتر بابت فکر کردن به گذشته و تعلق عمیقی هست که داشتم.

بعد از شما، خیلی زخم‌های دیگه‌ای روی قلبم افتاد و تا دلت بخواد هم خفت کشیدم، ولی حتی زخم دیروز، به اندازه ی زخم از دست دادن لمورین ها تازه و سوزناک نیست. چقدر هم از اینکه اینطور به یادم موندی خوشحالم. با همه ی وجودم خوشحالم که همچین ریشه ای در دنیا دارم. هر بار که شما رو از یادم رفت، مثل موجودی در جاذبه ی صفر بودم و تعلیق، برام فرم اجتناب ناپذیر زندگی بود. هنوز هم ضعیف و استرسی و حساس و آسیب پذیرم، ولی حس میکنم دستم از دوست داشتن خونواده ای پره که هنوز هم دلیل میلم به عاشقانه زندگی کردنه.

تحمل هیچ کینه و نفرتی، به اندازه ی کینه ای که از هرچیزی که به دلیل مرگ شما شباهت داره ساده تر نبود؛ نه به این بابت که بی غیرت باشم، بلکه چون چقدر همیشه دوستت دارم.

امشب که با غریبه ها حرف زدم، بوی غریبه ها رو گرفتم و دلم براتون تنگ شد. چونکه همیشه با فکر تو زندگی کردم و هاله ی ارغوانی رنگ تو، مثل خونه ی من بود. حالا که وقت ترک کردن نزدیک تر شده، متوجه شدم که چقدر این خاک، بیشتر از جاهای دیگه‌ی این سیاره، بوی شما رو داره.

دلم خیلی براتون تنگ میشه، اینجا حداقل بعد از دیدن چیزی مثل محله ها و خونه های قدیمی شیراز، یاد خوابگاهمون می افتادم که وسط حیاطش حوض داره و دور تا دورش اتاق و درخته. توی زندگی بعدیم،

خونه هاشون حتی دیوار حیاط هم ندارن و سوپ پیازهاشون، خیلی کمتر شبیه سوپ پیاز شماست. میدونم که توقع خاصی هم ازم ندارید، ولی همیشه با دیدنتون شرمنده ی خودم هستم که اینقدر بدخلق و عصبی و فاقد درک و مهربونی ام. بدون سفر کردن، به هیچ درد شما نمیخورم و فقط حرف مفت و ادعای تو خالی میشم.

شاید هرکی به قدر قدرت و مهلتش در عشق ورزیدن، بدهکار زندگی باشه و شاید فقط سفر من دیرتر تموم میشه، وگرنه این رشته ی پیوند برای چی باقی مونده، اگر در پایان، قرار باشه دوباره لمورین ها رو نبینم؟ شاید در نهایت، خونه ای داشته باشیم که هیچ موجودی، قادر به خراب کردنش نباشه و دیگه نگران نباشم که اتفاقی برای شما بیوفته.

خیلی دلم برای چشم های قشنگ و دست های مهربونت تنگ شده لموریای عزیزم. چه شرمی از سوختن در زیر نور آفتاب، وقتی که همجوار دریا هستی؛ و چه شرمی از ندانستن، وقتی برای مهر ورزیدن، نیازی به تعلیم دیدن نداری. چه شرمی از پای برهنه، وقتی که پیاده ی نرمی ساحل باشی؟ چه ترسی از غریبه بودن، وقتی که همسفر لمورین ها باشی؟

.

.

.

ساعت ۱۱ شبه. امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۵ تمرکز کردم اما دیگه خواب خاصی ندیدم. معمولا این

اتفاق، زمانی می افته که باید جمع بندیمو بنویسم و برم سراغ سطح بعدی.

برداشتم از سطح ۹۵ اینه که داره درمورد مهارت مدیریت کینه و نفرت صحبت میکنه. صحبتش هم درمورد فراموش کردن کینه و دست کشیدن از انتقام نیست بلکه درمورد نحوه ی مدیریت احساساتی صحبت میکنه که مثل گوی آتش هستن و داشتن‌شون به خودی خود، میتونه بسیار کلافه کننده باشه.

میشه به روش سالم و مفیدی انتقام گرفت و طرف مقابل رو دچار حس انزجار، خشم، پشیمونی، حقارت یا سرخوردگی کرد، بحث اینه که گاهی هنوز زمان مناسبش فراهم نشده. ممکنه قدرتشو نداشته باشی یا امکاناتش فراهم نباشه. سطح ۹۵، درمورد نحوه ی تحمل این گوی آتش صحبت میکنه و برداشتم از

خوابام اینه که هدف، لزوما خاموش کردن آتش نیست.

این کار میتونه با ایجاد انگیزه هایی از جنس تعلق و عشق، صورت بگیره؛ شاید چون کینه و نفرت، هر آن آدم رو وادار میکنه که از مسیر خودش خارج بشه و کار احمقانه ای انجام بده. مهارت های این سطح میتونه به حفظ ثبات روانی، کمک کنه.

.

.

.

بررسی سطح ۹۶

ساعت ۳ و بیست دقیقه ی ظهره. دیشب برای شناخت سطح ۹۶ تمرکز کردم. خواب های مختلفی هم دیدم ولی محتواشون چندان مناسب تعریف کردن نیست.

صرفا میتونم بگم وجه مشترکشون چیه. در جریان این خواب ها، در ارتباط با افرادی که ازشون کینه داشتم، کمی بدجنسی به خرج دادم و رفتارم بسیار نارسیستی بود. من نه فقط از ظاهرم بلکه از قدرت و موقعیتم استفاده میکردم تا یک نفر رو تسلیم خودم کنم و به نفع خودم ازش بهره برداری کنم.

قابل تصوره که این خواب ها محتوای اروتیک داشتن. در هر دو خوابی که یادم میاد، جنسیت من مونث، و فردی که میخواستم آزارش بدم، مذکر بود.

هردو، موجودات ناشی و بی ملاحظه ای بودن اما به کمک کارهای مختلف، مثل اجبار، دروغ و ریاکاری، یا سواستفاده از تمایلات جنسیشون، ازشون استفاده کردم تا تسلی ای برای کینه و نفرتم پیدا کنم. حتی در تصورشون نمیگنجید که چقدر ازشون کینه دارم و

متوجه چه چیزایی شدم. درنظرشون یه فرد احمق و ساده لوح بودم.

احساس نمیکنم کارهایی که انجام دادم درست بود اما حس میکنم هر دو خوابم، ربطی به این سطح جدید داشت چون دنباله ای بر مدیریت کینه و نفرت بودن.

.

.

.

در ادامه ی بررسی سطح ۹۶، خواب میدیدم که پدرم رو با همدستی یک مرد ناشناس، گیر انداختم و مورد آزار و تعرض قرار دادیم. در دنیای خواب، میدونستم که این کار رو به کمک نوعی رفتار نارسیستی انجام دادم و هدفم این بود که صرفا از پدرم بابت نفرتی که ازش داشتم انتقام بگیرم.

در دنیای خواب، خیلی از انجام کارم راضی بودم و از آزار دادنش، بسیار لذت بردم. حتی وقتی که بیدار شدم و حتی الان که مدتی از دیدن این خواب میگذره، باز هم فکر کردن به این خواب، منو عمیقا خوشحال میکنه. درواقعیت هم ایده ای برای آزار دادنش دارم اما بعید میدونم که اصلا کار درستی باشه و بیشتر از آسیبی که ممکنه به اون بزنه، ممکنه برای خودم دردسر ایجاد بشه.

سابقا، کار مشابهی رو در حق مرد دیگه ای انجام دادم و تاحدی، کینه ای که ازش داشتم، تسلی پیدا کرد. بارها کاری که در حقش انجام دادم رو جشن گرفتم و اگر فرصتش پیش می اومد، شاید تا الان، چندبار دیگه هم آزارش داده بودم.

توی خواب دیگه ای میدیدم که رفته بودم به یک محیط آموزشی، احتمالا؛ و به طور اتفاقی، پسری رو دیدم که منو یاد همکلاسیم در دوره ی مهدکودک مینداخت.

اون پسر منو به یاد نیاورد ولی همینکه منو دید، بهم تیکه ی جنسی ناخوش آیند و شرورانه ای انداخت و منم تصمیم گرفتم که از در اغواگری وارد شم و درادامه آزارش بدم.

اون واقعا فکر کرد که ازش خوشم اومده و همونقدر که به نظر میرسه، فرد ساده‌لوح، مهربون، فداکار و رمانتیکی هستم.

این خواب ها انگار از دری وارد شدن که درابتدا، روی بد نارسیسیسم رو نشون بدن. ولی آیا واقعا استفاده از قدرت کنترل ذهن و اغواگری، میتونه کاربرد مثبتی

داشته باشه؟ به عنوان فردی که در مسیر مطالعه ی سطوح تکامل، روی مثبت سادومازوخیسم رو دیدم، دیدن روی مثبت نارسیسیسم، درنظرم عجیب نیست.

راستش من واقعا مصمم بودم که پدرم رو آزار بدم و چیزی که باعث میشه انجامش درنظرم ساده باشه، داشتن یک تجربه ی نسبتا مشابه هست. اما بیشتر صبر میکنم تا ببینم درس این سطح چیه و پیشنهاد جایگزینی داره یا نه.

.

.

.

ساعت ۲ بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۶ تمرکز کردم. خوابی دیدم که بهم تسلی خاطر داد و منو پیش دوستانم برد.

در ابتدا خواب میدیدم که توی خونه ی پدربزرگم هستم. هرچند که خونه و آدم‌ها، شبیه چیزایی که در دنیای واقعی میبینم نیست. اما کیفیت ارتباط ها همین بود.

توی این خواب، یه شوهر خاله ی هندی داشتم. اون به‌سختی میتونست به زبان ما صحبت کنه و تا حد زیادی با فرهنگمون بیگانه بود. نمیدونستم کیه و چی تو ذهنش میگذره و حدس هم میزدم که احتمالا یه خلافکاره که به این جای پرت و دور افتاده پناه آورده تا توی سرزمین خودش، مجازات نشه.

براش چندتا آهنگ گذاشتم و ازش خواستم حسشو به چیزایی که میشنوه بگه. یه جورایی از حرف زدن باهاش خوشم اومده بود، چون شاید خودمو هم نوعی بیگانه میدونستم که نمیتونه با فرهنگ اطرافش

چندان ارتباط معناداری بگیره و فرهنگ اطرافیانش هم بیشتر مایه ی ناراحتیش هست.

وقتی به یکی از موسیقی های خودم گوش دادم فهمیدم که حتی اگر یک کار بی کلام خلق کنم، داشتن شعری در ذهنم، کمکم میکنه که موسیقی بهتری خلق کنم. دلیلش اینه که به نت موسیقی آشنایی ندارم و شعر، برام حکم همون نت رو داره.

در دنیای خواب، دیدم که مردم کمی آشفته و هیجان‌زده هستن. درست متوجه نبودم که داره چی میشه و صرفا سعی داشتم خودمو سرگرم کنم و بیشتر با بچه های فامیل بازی میکردم.

رفتم سراغ یک قفسه‌ی رنگ تا رنگ گریم صورت بردارم. در اون لحظه حس کردم که انرژی دنیای اطرافم داره تغییر میکنه و قفسه ها و شبکه های

بزرگی رو میدیدم که سیستم های غالب بر این سیاره رو توصیف میکرد.

در اون لحظه، با پدر آینده ام چشم تو چشم شدم. خیلی دوستش داشتم و دلم خوش شد که بالاخره منو دید و متوجهم شد و این ارتباط، یکطرفه باقی نموند.

در ادامه میدیدم که تعداد زیادی سفینه ی فضایی اومدن و توی نقاط مختلف زمین جاگیر شدن. اونها پنهان اما برای خیلی ها آشکار بودن و بیشتر از خودشون، تغییراتی که ایجاد میکردن، قابل رویت بود.

نمیدونم در اون لحظه حس امیدواری داشتم یا خوشحالی و دلتنگی، ولی دیدنشون منو خیلی به گریه انداخت. اونها برای خیلی از ساکنین زمین، بیگانه و فضایی بودن، ولی انرژیشون خیلی درنظرم دوستانه و

آشنا بود و بهم یادآور میشد که منم یک زمانی پیش افرادی زندگی میکردم که دوستشون داشتم.

خواب ورق خورد و میدیدم که در زمان و مکان کاملا متفاوتی هستم. اونجا یکی از تمدن های ابعاد بالا بود و به یک جامعه که هاله ی غالبشون سبز روشن بود رفتم. اونجا جایی بود که برای تناسخات جدید، مذاکره میکردیم. حالا چه بخوای تناسخ جدیدی رو شروع کنی، چه به یک سفر جدید بری.

توی اون جهان هم موجودات زنده، به عشقشون خیانت میکردن یا به هم دروغ های بدی میگفتن ولی این کارها رو در مقایسه با جایی مثل زمین، کمتر انجام میدادن و شانس اینو داشتی که آدم‌هایی با اهداف بزرگ و زیباتر رو پیدا کنی.

برای کارهای ادرای مربوط به تموم شدن تناسخ سابقم به اداره رفتم و قصد هم داشتم برای تناسخ جدیدی آماده شم. نمیدونم این کار، داوطلبانه بود یا اجباری، صرفا میدونستم که قصد دارم انجامش بدم و نسبت بهش حس خوبی داشتم.

توی اداره، چند داوطلب دیگه رو دیدم و باهاشون حرف زدم. اونها شخصیت های مختلفی داشتن و در فرهنگ های مختلفی رشد کرده بودن. درست مثل شوهرخاله‌ی هندیم، نوعی بیگانگی اما اهداف و علایق مشترک‌تری داشتیم. اونجا دونفر رو دیدم که قصد دارن تناسخ جدیدی در زمین داشته باشن چون باور داشتن که در شرایط فعلی، هرچه تعداد امثال ما در زمین بیشتر باشه، جامعه میتونه راحت تر با

تمدن‌های دیگه ارتباط داشته باشه، تصمیمات جدیدی بگیره و با تغییرات، کنار بیاد.

معنی حرفشون رو تاحدی درک میکردم اما زیاد هم حس نمیکردم این قضیه برام انگیزه بشه.

کارمند دفتر، معلوم نبود رفته کجا که کمی دیر اومد. بقیه کمی ازش حساب میبردن چون مرد جدی ای به نظر میرسید ولی دوست داشتم که کمی راحت تر باهام برخورد کنه و دستش انداختم.

من اصلا نمیدونستم چندمین تناسخم هست اما اون گفت تا الان ۹۵ تناسخ داشتی.

منم میخواستم وارد تناسخ ۹۶ بشم. این اعداد بیشتر از اینکه به تعداد واقعی تناسخات من اشاره داشته باشه، درمورد سطوحی هست که دارم بررسی میکنم.

آقاهه درمورد روش های ارتباطی و فعالیتم در زندگی قبلی حرف میزد. درمورد اولین وسیله ی دیجیتالم برای نوشتن که یه گوشی خیلی کوچیک رنگ عن بود.

قصدم این بود که زودتر کارهای تناسخ جدیدمو انجام بده ولی اون مایل به مرور گذشته بود. گفتم آره، اولش ارتباط گرفتن سخت بود و از همون اتمسفر غالب بر سیاره و چیزایی که داشت، برای تقویت ذهنم استفاده کردم اما بعد از اینکه شما شبکه رو تقویت کردید، همه چیز راحت تر شد.

انگار مثلا با این خواب قصد داشتید منت بذارید و یادم بیارید که چه نقشی توی زندگیم داشتید. که مثلا نباید اونقدرا هم ازتون ناامید باشم. بعدا در این مورد باهاتون حرف میزنم چون اگر هم بهتون امیدی داشته

باشم، دلایلم برای امیدواری، جور دیگه ای توصیف میشه.

.

.

.

ساعت ۲ و چهارده دقیقه ی شبه. در ادامه ی بررسی سطح ۹۶، خواب میدیدم که دارم با یه نفر صحبت میکنم. یادم نیست کی بود ولی داشتم درمورد مکمل‌هام میگفتم. "روزی یه ب۱۲ ۳۰۰۰ مصرف میکنم، ولی باز هم کفاف نیاز بدنم رو نمیده."

من در دنیای واقعی هم بابت اینکه گیاهخوار هستم، روزی یه ب۱۲ ۳۰۰۰ مصرف میکنم اما گاهی هم حس میکنم کافی نیست و نشونه های کمبودش، واضح تر

میشن. اما این خواب، درنظرم داره به موضوع دیگه‌ای هم اشاره میکنه.

گوشت‌خواری، برای من نماد استفاده از منبع انرژی نامناسب هست، که بیشتر از جنبه ی سلامتی، ریشه ی اخلاقی و اجتماعی داره و موضوعیه که دوست ندارم باهاش درگیر باشم.

هروقت درگیر کار و فعالیت هایی میشم که چندان مفید نیستن و کمکی به رشدم نمیکنن، بلافاصله خواب میبینم که مشغول خوردن گوشت شدم. مثلا اگه وقتمو صرف شغلی کنم که اجازه نمیده خلاق باشه یا وقتمو صرف مطالعه یا نوشتن مطالبی کنم که فایده‌ی ذهنی خاصی نداره، بلافاصله ممکنه همچین خوابی ببینم.

گاهی صحبت فقط این نیست که دست از خوردن گوشت بکشم بلکه مشکلم خوراک فکری ای هست که برای حفظ بقا و سلامت روانی خودم نیاز دارم اما پیدا نمیشه.

چجور میتونم بین این همه محتوای آلوده و بولشت و سطح پایین این سیاره و با این توانایی پایین، چیزایی رو پیدا کنم که با نیازم جور باشه؟ این کار، لزوما همیشه ساده نیست و من در تشخیص چیزی که به دردم میخوره عاجز میمونم.

ب۱۲، برای من نماد یک ایده‌ی موجز و مفید هست که مثل یک دارو عمل میکنه. ایده ای که شاید رایج نیست یا محبوبیت خاصی نداره و دست کم گرفته میشه اما میتونه به تقویت و تامین سلامت ذهنیم کمک کنه.

من هرروز سعی میکنم از شهودم استفاده کنم تا تصمیم بگیرم که بهتره چیکار کنم و از چه چیزهایی دست بکشم، اما گاهی هم احساس گرسنگی ذهنی دارم و دوست دارم که زندگیم، جالبتر از این حرفا باشه. گاهی واقعا حوصله ام سر میره و کار مفیدی هم به ذهنم نمیاد.

.

.

.

ساعت ۱۰ و چهارده دقیقه ی صبحه. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۶ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که از مسافرت به خونه برگشتیم چون زمان امتحانات رسید و مسافرت هم به اندازه ی کافی طول کشید.

من نگران امتحانات نبودم و حس میکردم که براشون خوندم اما یه تصویر انتزاعی از یه تیم داشتم که انگار بخش های مختلفی از ذهن خودم بودن. مثل تیم هایی که میشه در بازی های ویدیویی درست کرد و به واسطه شون وارد نبرد شد.

یکی از شخصیت های تیمم که هاله ی بنفشی داشت، از همه ضعیف تر بود و با خودم میگفتم که هرچند بازیکن ضعیفی هست اما پتانسیل اینو داره که کمی بیشتر تقویتش کنم.

رنگ بنفش، برای من، تصویری از احساساتی مثل تعلق و مهربانیه و فکر میکنم این خواب های اخیر، روی این موضوع تاکید دارن که بهتره درس سطح ۹۵ رو بهتر یاد بگیرم. قابل تجسمه که شهوداتم نمیپسنده که

اینقدر بابت کینه ای که از دیگران به دل گرفتم رنج بکشم.

چی بگم، شاید حق با شما باشد. شاید واقعا لیاقتشو داشته باشید که از خون کثیفتون بگذرم و از فرصت‌های محدودی که پیش میاد، برای ریدن بهتون استفاده نکنم. به هر صورت هر خری تو این دنیا پتانسیل رشد کردن داره و ما کی باشیم که بخوایم جلوی پای شما موجودات کمتر از سگ سنگ بندازیم.

منم اهل مهربونی نیستم و چهره‌ام ناخواسته ملایمه. معمولا یا تعلقی پیدا نمیکنم یا درگیر تعلقات بیمارگونه میشم و برام هیچ معنایی نداره که موجوداتی رو دوست داشته باشم که هیچ دردی ازم دوا نمیکنن. شاید شما تعلق پیدا میکنید چون از بدو تولد تا همین امروز، هیچ وقت اونقدر ضعیف نبودید که هیچ احدی

نتونه دردی ازتون دوا کنه و درمورد اینکه یکی مثل منو درک میکنید، صرفا گوه اضافه خوردید.

.

.

.

ساعت ۳ و پنجاه و دو دقیقه ی بعد از ظهره. امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۶ تمرکز کردم.

فکر میکنم عجله ای برای یادگیری درس این سطوح نیست و من اضطراب بیخودی پیدا کردم. مخصوصا بابت فضای خواب قبلی و قرار گرفتن در معرض امتحان. هرچند درس و مدرسه و امتحان، موضوع بسیار رایجی در خواب ها هستن اما اصولا هر امتحانی، ارزش اهمیت دادن نداره و به قولا

شرافتمندانه است که اصلا پای خیلی از امتحان های بیخود زندگی ننشست.

اگه تونستم با این قضیه ی کینه و نفرت کار میکنم، اگرم نتونستم، عملا صاحب یه نوع سوپرپاور شدم. مثلا چندنفرو میشناسید که اینقدر با ذکر جزئیات، کینه ای که هزار سال پیش به دل گرفتن یادشون بیاد و انتقام جویی کنن؟ یا به محض دیدن یه نفر، بفهمن کجا و چطور ازت نفرت پیدا کردن؟

از این حرفا که بگذریم، در دنیای خواب میدیدم که توی یه مهمونی سنتی در خانواده ی پدربزرگم هستیم. یه مجلس خواستگاری بود و اینا هم داشتن واسه خودشون چرت و پرت میگفتن. من نه عروس بودم و نه دوماد.

فقط میدونم خیلی داشت حوصله ام سر میرفت ولی انرژی ای داشت اذیتم میکرد. به خودم اومدم و دیدن سبحان بالای سرمه. اون یه معشوق سابق احمق و عقب مونده ام هست که الان برده ی خونه ی یه مرد چاق رپتایل شده و هر روز بهش کاه و یونجه میدن که بخوره و متاسفانه برای بیشتر تحقیر کردنش، هر روز مجبورش میکنن که عرعر کنه و صدای خر بده. امیدوارم برای همه ی دوستای فدراسیونی من که اسیر دست دشمن شدن دعا کنید. من واقعا غمخوارشون هستم.

در دنیای خواب، سبحان بیخودی قربون صدقه میرفت ولی هدفش این بود که ساکت و خونگی نگهم داره. با اینکه حس میکردم دوست دارم از اون اتمسفر برم

بیرون، یه حرفی بزنم یا یه چیزی بنویسم. چشمای سبحان اینقدر ریزه که حتی یادم نمیاد تخم چشماش رو دیده باشم. فقط بوی تریاکشو هنوز حس میکنم. الان یادم اومد که همیشه بابت شبیه بودن چشماش به سوراخای گفگیر ناراحت بود و فکر میکرد اگر چشمای درشت تری داشت، منو از دست نمیداد و عاشقش میموندم.

.

.

.

بررسی دوباره‌ی سطح ۹۵

ساعت ۱۲ و چهل و نه دقیقه ی شبه. حدس زدم هنوز سطح ۹۵ رو خوب یاد نگرفتم و به جمع بندی مناسبی

نرسیدم، به همین جهت تصمیم گرفتم که دوباره بررسیش کنم.

فعلا در این حد حدس زدم که سطح ۹۵، درمورد مدیریت کینه، به کمک حس تعلق هست.

فکر نمیکنم هدف این سطح، فراموش کردن بدی دیگران باشه بلکه درمورد تاثیرات منفی آسیب روانی صحبت میکنه. آسیبی که میتونه به صورت کینه باقی بمونه. همچنین کینه میتونه ناشی از سوتفاهم هم باشه. بحث اینه که کینه ممکنه چه تاثیرات منفی ای بذاره و چطور تمرکز فرد رو خراب کنه.

تعلق، میتونه ابزاری بشه برای کاهش عوارض کینه. مشکلی که من با این قضیه دارم اینه که دوست ندارم جوری به نظر برسم که انگار کینه ای که از دیگران دارم رو کنار گذاشتم و اصلا خوشم نمیاد که حتی یه

لحظه هم به چشم یه فرد عادی، به آدمایی که لیاقتش رو ندارن نگاه کنم.

مثلا سالهاست دارم علنی میگم که از سیستم فدراسیون و خیلی از استادا متنفرم، اما باز هم میبینم که تاثیرشون توی زندگیم هست و کافیه یکم بهشون رو بدی تا باهات پسرخاله بشن.

من نمیخوام کینه ای که از دانشجوهای فدراسیون یا فرهنگ غالب سیارات ابعاد بالا دارم رو کنار بذارم چون عقیده دارم شماها به مراتب، خیلی داغون تر از منید و اگه تا الانم خیلی از مشکلاتو برام به وجود نیاوردید، بابت اینه که قدرت خیلی از کارا رو ندارید.

کسی لایق بخشش هست که خودش هم توانایی نشون دادن شفقت رو داشته باشه. من خیلی وقته برای شما آرزوی خوبی ندارم و ترجیح میدم هزاربار

دیگه توی همین خاورمیانه و سیاره ی عقب مونده متولد شم ولی دیگه پیش شماها زندگی نکنم. حداقل احمق بودن مردم زمین یه توجیهی داره ولی چجور میتونم یه فدراسیونی پلیدینی رو تحمل کنم که جلوم نشسته و داره چندهمسری رو توجیه میکنه. شما به نظر نمیاد که ابله باشید، یه مشت کاسبکارید که به هوای کسب اعتبار و اعتماد به نفس غارت شده تون توی فدراسیون و سازمان های مشابهش کار میکنید.

من با شما سنم و یاسمنی ندارم، ما مثل هم نیستیم، اینو تو گوشای کرتون فرو کنید و اینم بدونید که شاید امروز قدرتشو نداشته باشم که کارهای زشتتون رو تلافی کنم ولی منتظر روزی میمونم که فرصتش پیش بیاد. چه به شکل بهنجار و چه نابهنجار، وقتی که کاراتون رو تلافی کنم، قراره که زجر بکشید.

میبینید؟ حرفای من خیلی صریح و روشنه و شبیه همون حرفایی هست که چند ساله دارم مینویسم. من از شما متنفرم و ازتون بیزارم. به معنای واقعی کلمه ازتون چندشم میشه و خودمو در جایگاه بالاتری میدونم. ارتباط با شما رو صرفا نوعی تجارت میدونم، و فقط در صورتی کاری رو انجام میدم که مطمئن باشم برام متقابلا سودی داره.

من حتی از بالاترین مقام های شما هم بیزارم و نمی‌تونم با طرز فکر و بی تفاوتی یا حتی حمایتتون از بسیاری از اخلاقیات فاسد کنار بیام. منو با خودتون رفیق ندونید.

اگر خوابی میبینم و در جریانش احساساتم تحریک میشه، به این معنی نیست که دلم با شما صاف شده.

اشک من راحت درمیاد، ولی به این معنی نیست که دلم با شما صاف شده.

تعلق؟ تعلق دیگه کدوم خریه؟ من به ناسیونالیسم کهکشانیتون هیچ تعلقی ندارم و نمیخوام هم بهتون تعلقی داشته باشم و برای روشن نگه داشتن نوری که با قلدری و زورگویی و ریاکاریتون روشن نگه داشتید، به دریوزگی بیوفتم.

اگه الانم چاقومو نمیارم پایین و نمی تونم از این سطح بگذرم بابت همینه. بابت اینه که احساس میکنم یه مشت لاشخور و سلیطه ی زبون نفهم دورمو گرفتن که منتظرن تا یکم بهشون رو بدم و بیان بقیه ی جونمو هم بخورن. آخه شما بوزینه ها پیش خودتون چی فکر کردید که از من خواستید در حق یه مشت گدا گودول مثل سبحان رفاقت کنم؟ پیکاسو کدوم

خریه؟ تسلا گوز کدوم کونه؟ تخمدون چپ من مهم‌تره یا افکار فروید؟ خدا پیش خودش چی فکر کرده که منو رو به روی شما قرار داده؟ من حالم از دیدن ریخت شما به هم میخوره نفله ها. به عنم هم نیست که اگه کمکم نکنید قراره چی به سر زندگیم بیاد. ترجیح میدم برم تن فروشی کنم ولی همپیاله ی شما نباشم. جاکشی شرفش از پذیرفتن افکار شما بیشتره.

دلخوشی من همین کینه توزی و فحش دادن به شما جک و جونوراست. وگرنه که گوه توی این دنیا و آخر و عاقبتش. گوه تو این زندگی ای که من کردم. گوه تو اون پدر و مادری که به خاطر یه شب عشق و حالشون منو زاییدن و درمورد اینکه میتونن منو خوشبخت کنن گنده گوزی کردن. من به هر کی و هر چی هم حس تعلق داشته باشم، شماها جزوش نیستید. اینم از

نداری و خاک بر سر بودنتونه که بعد اینهمه ریدن بهتون، هنوزم دنبال کار کردن با من هستید.

.

.

.

دیدی آدم نسبت به خیلی از ویژگی ها یا داشته هاش، کم کم همونطوری نگاه میکنه که دیگران نگاه میکنن؟ مثلا لباستو وقتی که میخری، خیلی دوست داری، ولی ممکنه نظر دیگران باعث بشه که کم کم نگاهت نسبت به لباسه هم تغییر کنه.

خیلی چیزا هست که ممکنه حس کنی نمیدونی چرا باید دوستش داشته باشی، شاید چون بهشون حس تعلق خاصی نداری و نمیتونی هربار که عواملی

تونستن ذهنیتت رو نسبت به سوژه تغییر بدن، ذهنیت سابقت رو از نو بسازی.

این روانشناسا و مشاورا و حتی آدم های عادی، خیلی سعی میکنن به همدیگه توصیه کنن که خودت باش و کاری رو انجام بده که دوست داری، ولی دوست داشتن یه چیزه و تعلق، مبحث بسیار متفاوتیه.

زندگی ای که پیش لمورین ها و در این سیاره داشتم، دقیقا همون چیزیه که برام اهمیتی نداره چقدر زمان بگذره یا چجور قضاوت بشه. برای من این نوع زندگی، معنادارترین کاریه که انجام دادم. هرچند هم مدت زیادی از اون اتمسفر خالصش گذشته و ظاهر زندگی فعلیم دیگه شباهتی به اون زمان نداره ولی هنوزم میتونم حس کنم که چقدر به لحاظ ذهنی، سعی دارم توی همون وضعیت باشم.

فکر میکنید نمیدونم لمورین ها از طرف تمدن های دیگه چقدر مسخره و تحقیر شدن و هنوزم میشن؟ ولی برای این مدل حرفا، یه گوشم دره و یه گوشم دروازه.

لمورین ها کاری رو کردن که نسل های بسیار گذشته ی شما با هزارجور مکافات انجامش دادن و امروز، شما فقط تقلیدگر نه چندان ماهرشون هستید. خیلی از شما اصلا نمیدونید که میراث خوب تمدن هاتون کی و چطور و به دست چجور موجوداتی ساخته شد و خیلی‌هاتون در حالیکه فقط یه مشت میمون تقلیدگرید، قراره بمیرید.

لمورین‌ها میراثی رو درست کردن که شما حتی تجسمی از نحوه‌ی ساخته شدنش ندارید. به همین دلیل هم جدیتون نمیگیرم و درنظرم یه مشت دلقکید.

من اصلا حال نمیکنم برم جایی که هیچیش شبیه اتمسفر مورد علاقه ام و تعلقات واقعیم نیست. هر وقت هم بابت تناسخ و وضعیت زندگیم، لمورین ها رو فراموش کردم هم دهنم پاره شد. هر وقت هم ببینم کسی باعث میشه لمورین ها رو از یاد ببرم و درگیر یه اتمسفر حقیرانه بشم هم ازش فاصله میگیرم.

من دوست هایی داشتم که بسیار مشتاق زندگی و رشد کردن بودن و خیلی از شما بچه سوسول های فدراسیونی، به لحاظ قدرت مهر و محبت ورزیدن، به گرد پاشون هم نرسیدید. هرچند تاریکی تونست بخش زیادی از این میراث رو خراب کنه ولی خیلی از موجودات این تمدن، هنوز زنده ان و فرهنگ خودشون رو با بومی و غیر بومی به اشتراک میذارن.

هرچند با خیلی از مردمشون مشکل دارم ولی به قولا نمک پرورده شون هستم و تا وقتی روش و رفتار الهام بخششون کافی باشه، تف هم نمیتونم جلوی ایده های شما بندازم.

خیلی از شماها هیچ تصوری درمورد از صفر شروع کردن ندارید. از ویلاهای آباد ننه باباهای گردن کلفتتون پاشدید و اومدید به فدراسیون تا صرفا ثابت کنید که سرتون به تنتون می ارزه.

اصلا برام اهمیتی نداره که این حرفا چقدر ناراحتتون میکنه میفهمید؟ اصلا برام اهمیتی نداره. اگه شما هم توی همچین فرهنگی ریشه میزدید، هیچ اهمیتی نمیدادید که نتونید توی ابعاد بالا یک جامعه داشته باشید یا منفور بشید. زندگی با لمورین ها برای من

همه چیز بود و زندگی با شما دیگه برام هیچ معنایی نداره.

.

.

.

ساعت ۷ و سه دقیقه ی بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۵ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که توی تمدن نه چندان جالبی زندگی میکنم. البته اونا تلاش خودشون رو میکردن که دنیای بهتری بسازن ولی برای من مثل این بود که زمان رو برگردونم عقب و توی چند قرن اخیر تمدن سابقم زندگی کنم.

علنی هم میگفتم که من متعلق به اینجا نیستم و جای دیگه‌ای خونه و خونواده دارم. اطرافیانم کم کم با این خزعبلاتم کنار اومده بودن.

همه چیز هم روی مخم بود. چه عرف و نحوه ی معاشرتشون، چه افکاری که درمورد جنسیت و سن و سال داشتن، چه حتی لباس پوشیدن و سبک آرایششون. حتی با اینکه خانواده ام جزو طبقه ی ثروتمند به حساب می اومدن اما درنظرم خیلی چیزا فقیرانه بود. بماند که در اون دوره هم جامعه شون داشت بحران اقتصادی رو تجربه میکرد و دلخوشی‌هاشون خیلی احمقانه تر هم شده بود.

یه روز با خانواده‌ام دور میز نشسته بودیم، میوه می‌خوردیم و حرف میزدیم. انار براشون یه میوه ی دوست داشتنی و فوق العاده بود. پدرم بهم یه تیکه

انار پوست‌گرفته و خوش‌ظاهر داد. منم به شکل رمانتیکی ازش تشکر کردم.

یکم براش عجیب بود که دختر گیج و عقب مونده‌اش بالاخره باهاش جوری برخورد کرده که پذیرفته طرف پدرش هست.

ازم پرسید: مگه همیشه نمیگفتی که ما خونواده ات نیستیم و اینجا دنیای تو نیست؟

منم یه همچین چیزی رو درجوابش گفتم: نون و نمکت رو خوردم، پس به گردنم حق پدری داری.

بنده‌ی خدا به شکل عجیبی ذوق زده شد و بهم یه دونه‌ی درشت انار داد که انگار دونه‌ی کمیاب و خاصی بود و منم خوردمش.

راستش یه جورایی احساسی شدم ولی باز هم نمیخواستم همچین مردی رو دوست داشته باشم. صرفا شاید محبتش منو یاد افرادی انداخت که واقعا ارزش عشق ورزیدن داشتن.

پدرم در اون زندگی، یه شخصیت خان مانند داشت و رفتارش با رعیت هاش اصلا تعریفی نبود.

توی خونه اش یه کارگر داشت که به نظرم آدم خوبی بود و بهش اعتماد زیادی داشتم. یه روز فهمیدم که همین کارگره پدر واقعی منه و اینجاست تا ازم مراقبت کنه. اون درک میکرد که من چرا به اون دنیا، حس تعلق ندارم.

.

.

.

ساعت ۵ و بیست و هشت دقیقه ی بعد از ظهره. امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۹۵ تمرکز کردم.

در ابتدا خواب میدیدم که میخوام از مدرسه خارج شم و به خونه برگردم اما لباسم زیادی بلند بود و دور یکی از پاهام گیر میکرد.

هرچند همون لباس، تنها چیزی بود که از پاهام در مقابل زمین، مراقبت میکرد. من نه کفش داشتم و نه جوراب و در عین حال، اصرار داشتم که توی اون جامعه باشم چون فکر میکردم که این حالت عادی زندگی و وظیفه ی منه.

این درحالی بود که اون مسیر و مدرسه، حتی سودی برام نداشت و فقط وقتمو تلف میکرد. این چیزی بود که خودم بهتر از بقیه درک میکردم، ولی باز هم به عرف جامعه تن میدادم.

توی خواب دیگه ای میدیدم که توی زندگی دیگه ای هستم. چیزی شبیه پریمر یک فیلم بود و برای خودنمایی و تبلیغ فیلم، یه لباس زرد مجلسی پوشیده بودم. روی سن، در ابتدا سعی میکردم که اهمیت ندم و حواسمو پرت کنم ولی یادم اومد که از این وضعیت متنفر نیستم و اختیار زندگیمو دارم. رنگ موها و لباسمو انتخاب کردم. این لباسیه که خودم دوختم و این جواهراتیه که خودم خواستم بپوشم و این فیلمیه که خودم خواستم توش بازی کنم. پس چرا از این موقعیت بیزار باشم؟

سعی کردم حواسمو جمع کنم و در مقابل موقعیتی که درونش هستم، مسئولیت پذیر باشم. حتی با خودم فکر کردم که بهتره چشمای ضعیفم رو عمل کنم و لنز

بذارم چون برخلاف زندگی سابقم، اتفاقا الان مشتاق دیدن همه چیز هستم.

خواب ورق خورد و توی حیاط خونه ی فعلی بودم. همون لباس زرد تنم بود اما دستکش آشپزی به تن داشتم. داشت بارون می اومد و برای اینکه لباسم خیس نشه به داخل خونه رفتم.

مادرم لباسمو دید و گفت قشنگه، ولی حس کردم که بازخوردش چقدر برام مسخره و بی معنیه و چقدر دوستش ندارم.

سعی کردم لباسمو در بیارم اما دست کشای آشپزخونه از دستم در نمی اومد و تلاشم باعث شد که شونه ی لباسم پاره بشه.

حتی رنگ اون لباس در اون موقعیت، درنظرم زشت و بدون هارمونی بود و اصلا به وضع زندگیم نمی اومد.

.

.

.

اسم سطح ۹۵ نمیتونه مستقیما مرتبط با مفهوم تعلق باشه چون این موضوع، توی سطوح خیلی قبلتر ظاهر شد. من نوعی نفرت و بیزاری رو توی خواب های این سطح میبینم که به خودی خود، مانع تمرکز میشه. درک این نفرت مهمه چون کمک میکنه حواس رو از چیزی که مرتبط با هدف قلبی نیست جدا کرد و دنبال چیزی گشت که واقعا ارزش داره.

وقتی خواب هام سعی میکنن درمورد مفهوم تعلق تعلیمم بدم، حس میکنم سعی داره انگشتشو بکنه توی

زخمم و دوست دارم تف کنم به همه ی درساش. چون همه اش یادم میاره که چقدر در مقابل دست کشیدن از چیزایی که ازشون متنفرم ضعیفم و همیشه مجبورم آدما و جوامعی رو تحمل کنم که خودشونو بهم تحمیل کردن. دلیلش اینه که من خیلی ضعیف و شکسته هستم و مجبورم حقارت بکشم تا بتونم بقای خودمو حفظ کنم. تنها کاری که ازم برمیاد اینه که برای دیگران آرزوی بد کنم و از دیدن بدبختیشون لذت ببرم، چون خودم که نمی تونم مایه ی زجر و عذابشون بشم یا مسیر زندگیمو ازشون جدا کنم.

شاید همه اش تقصیر آسیبی هست که به چاکرای ریشه ام خورده، چیزی که حتی خودم هم درکش نمیکنم. زندگی تو همچین دنیایی به اندازه ی کافی حقیرانه هست، ولی من باید این مشکل رو داشته

باشم که بیش از پیش برای کوچکترین کارام، خفت بکشم و وابسته به یه مشت آشغال کمتر از سگ بشم.

آیا حق من نبود که بعد همچین خفتی، برم با برادری تاریک کار کنم؟ کاش حداقل چندتا آدم بیشتری رو توی این دنیا دوست داشتم ولی چی بگم که به احدیتون اعتماد ندارم و اصلا هم موجودات امنی نمیدونمتون.

.

.

.

ساعت ۱۱ و چهل و هفت دقیقه ی شبه و حدس میزنم خواب های مرتبط با سطح ۹۵ دست از سرم برداشتن و حالا باید جمع بندی انجام بدم.

بعد از چند حدس نه چندان مرتبط، حدس میزنم که سطح ۹۵، درمورد درک مفهوم بدبینی هست. مفهوم تعلق، احتمالا فقط یکی از مسائل مرتبط با بدبینیه. بدبینی افراطی و بیمارگونه، معمولا با کلمه ی پارانویا توصیف میشه.

درمورد من با توجه به چاکرای ریشه ی آسیب دیده، میشه از پارانویا به عنوان یکی از عوارض یاد کرد.

بدبینی به خودی خود چیز بدی نیست و میتونه به حفظ بقا کمک کنه. بدبینی زمانی افراطی و بیمارگونه میشه که نه تنها به رشد فرد کمک نکنه بلکه روی ارتباطش با جامعه، تاثیر منفی بذاره.

اینکه یه فرد علاقه ای نداره وارد رابطه بشه، به خودی خود بیمارگونه نیست و میتونه انتخاب کاملا نرمالی باشه. پارانویا میتونه باعث بشه که یک فرد،

به‌رغم علاقه ی زیاد به رابطه، ازش دوری کنه یا بابت بدبینی، روابط خودش رو ترک کنه و نیمه کاره بذاره.

بدبینی افراطی، درنظرم این شکلیه: از چیزی که بهش نیاز داری، به شکل افراطی دوری کنی و چیزی رو جایگزینش می‌کنی که نه مفید هست و نه کمکی به رفع نیاز مذکور میکنه.

درک اینکه چه نوع بدبینی ای سالمه و چه نوعی بیمارگونه، گاها میتونه دشوار باشه. به عنوان یک توصیف کلی، شاید بشه گفت بدبینی بیمارگونه، بازده مفیدی نداره و جلوی رشد رو میگیره یا تجربه ی نابهنجاری رو رقم میزنه.

اما نکته ی اصلی این سطح، اهمیت دادن به بدبینی سالمه. یعنی نادیده نگرفتن بوی بدی که از یک طرز

فکر یا سیستم میاد و همراه شدن باهاش میتونه جلوی رشد رو بگیره.

حدس میزنم برای فردی مثل من، بهترین الگوی مدیریت بحران تعلقم اینه که به بدبینی های بهنجار و منطقی ترم اهمیت بدم و نادیده شون نگیرم.

فکر میکردم این سطح سعی داره مجبورم کنه با چیزایی کنار بیام که خوشم ازشون نمیاد ولی ظاهرا قضیه برعکسه. اسم این سطح رو میذارم "درک مفهوم بدبینی"

خلاصه ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم رو می تونید در بخش بعدی مطالعه کنید.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون
(Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی
ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ
میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن
تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در
ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در
اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual
illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از
پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی
(Motivational Self-Determination) این
اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی

اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)

9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی

21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا

رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)

25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم

29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.
31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت

34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی

41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری
48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.
تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.
موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience:
توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.
استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence):
توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه.

وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست

مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار
75. هشیاری اتمسفری
76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر
77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر
78. درک مفهوم آبرو
79. طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو
80. مهارت درک آینه ی خاکستری- تشخیص سوتفاهم از اشتباه عمدی
81. طراحی واکنش مناسب نسبت به موقعیت آینه ی خاکستری، موقعیتی که طرف مقابل، دچار قضاوت اشتباه یا سوتفاهم شده اما نمیشه لزوما مقصر قلمدادش کرد و این وضعیت، بیشتر نشات

گرفته از آگاهی پایین و دور بودن طرف مقابل از یک اتمسفر خاص باشه.

82. طراحی ایده برای سواستفاده از سوتفاهم ها.

یعنی از سوتفاهم هایی که آدما با بی فکری و خودخواهی بهش دچار شدن استفاده کنید که برعلیه شون کاری انجام بدید یا جامعه شون رو اصلاح کنید. این کار به خودی خود نه مثبت هست و نه منفی و بستگی داره که شما چه قصدی داشته باشید. در حالت مثبت، این سطح از ما میخواد که سوتفاهم هایی که با بی فکری و خودخواهی شکل گرفتن و ممکنه جنبه ی پنهان داشته باشن رو پیدا و بهشون واکنش مناسبی نشون بدیم که باعث رشد خودمون و جامعه بشه.

83. بیداری در پورتال انتزاعی

84. پیدا کردن پورتال های خروج از یک اتمسفر
85. درک زمان درست خروج از اتمسفر
86. کشف پورتال های ورودی اتمسفر
87. درک لزوم ساخت اتمسفر
88. درک زمان خروج از یک اتمسفر خودساخته_ اتمسفرهایی که با عشق ساخته شدن، با بلوغ ترک میشن. بریدن تعلق از ساخته ی خود.
89. پاکسازی اتمسفر
90. استفاده از سرنخ های کوچک و بی اهمیت (شاید برای ساختن یک اتمسفر جدید)
91. درک مفهوم بی‌تفاوتی
92. پیدا کردن یا طراحی انگیزه برای بی تفاوت ماندن.
93. درک مفهوم حواس پرتی
94. درک مفهوم تمرکز

درک مفهوم بدبینی